

はや はや あさ

早ね早おき朝ごはん



おやすみ



おはよう



いただきます

どうして？ ^{はや}早ね がいいの？
こたえ

どうして？ ^{はや}早おき がいいの？
こたえ

どうして？ ^{あさ}朝ごはん ^たを ^{ほう}食べた方がいいの？
こたえ

こたえは うらをみると わかるよ！

～家庭と地域・学校をつなぐ～
美里町家庭教育支援チーム
美里町教育委員会 教育総務課 社会教育係

おそ 遅くねる

ゲーム・テレビをみている



11:00



ねるころに
あしたのじゅんび



ぐずぐずと
いいたくなる



「はやくねなさい」と
しかられる



はや
早ね

おやすみなさい



9:00



ねているときに
せいちょうホルモンがはたらく



ねているときに
あたまをよくする
エネルギーがそだつ



ねるこは そだつ



おそ 遅くおきる

おこされてもおきられない



めがさめない
ぼうーっとしている



がっこうのよういが
できない



ちゅういされても
わからない



〇〇さん!
〇〇さん!

はや
早おき

おはようございます!
からだのとけいが うごきだす



すっきりさわやか!



よゆうをもって
がっこうにいける



せんせいのはなしが
よくわかる



あさ 朝ごはんを食べない

あさだよ! ごはんだよ!



おきてすぐだから
おなかがすかない



たべたくない



あとになって
おなかが すく
ちからが
でない



あさ
朝ごはん

ごはんだよー!
いちにちのエネルギーの
ほきゅう



いただきます! おいしい!



やるきがでくる
ちからがでくる



こころとからだをつくる



ごちそうさまでした

できることから挑戦してみよう!